

SCOOORE



- 4 basketballen
- Goal
- Kegels
- Potjes



- Fietscontrole
- Rijden met 1 hand
- Concentratie

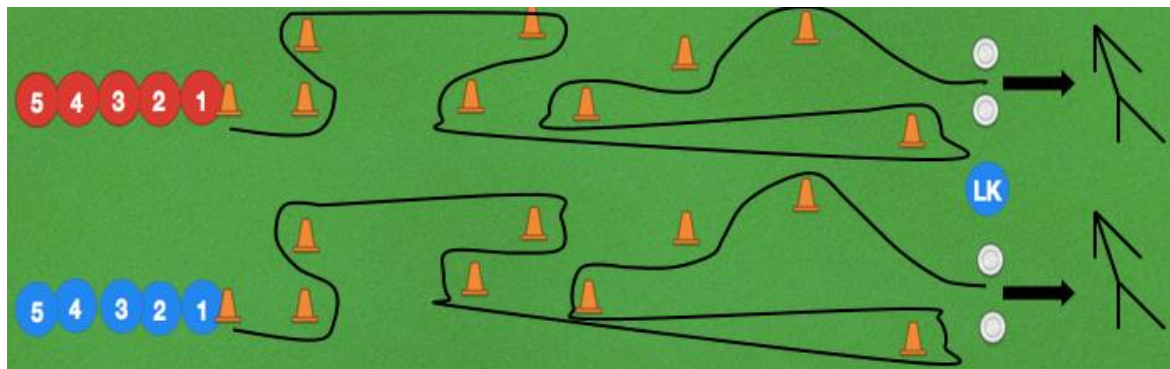
Omschrijving

De begeleider (LK) verdeelt de groep in twee evenwaardige teams. Op het startsignaal dribbelt de eerste renner van elke groep al rijdend met de bal aan de hand door een parcours, uitgezet door de begeleider. Op het einde van het parcours is een doel gemaakt. De renner probeert na het dribbelen te scoren in het doel van achter een denkbeeldige lijn. Hij krijgt een nieuwe bal van de begeleider, keert buitenom terug en geeft de bal aan de volgende. Per gescoord doel krijgt de groep een punt. De groep die eerst aankomt krijgt nog eens 4 punten extra. De begeleider neemt telkens de twee geworpen ballen om die de volgende keer terug mee te geven.



De begeleider kan ook vervangen worden door een renner van de groep.

Opstelling



Makkelijker

- Enkel score op punten, geen tijdsdruk
- Bal niet dribbelen, maar rijdend vasthouden

Moeilijker

- Kleiner/hoger doel
- Moeilijke ondergrond met obstakels

Discipline: MTB – BMX – Veld – Weg – Trial – Indoor

Voorbereiding op onderdeel PROEF: Handsfree + Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)